



Diciembre 2019



### Para Tener una Temporada de Fiestas Más Segura Este Año

Los médicos de la Sala de Emergencia dicen que hay más heridas durante las fiestas de Navidad y Año Nuevo. Las razones más probables incluyen:

- ◆ Personas hacen cosas que no se acostumbran hacer, como subir la escalera para colgar decoraciones.
- ◆ Muchas personas andan de prisa, porque empezaron con tardanza, y van distraídos. Tal vez no manejan cuidadosamente, aunque hay mucho tráfico en el camino.
- ◆ El precio de ir de compras no solo es el dinero que gastan. Normalmente uno no se daña en las tiendas, pero se puede pasar, si la persona no se fija en pisos mojados cerca a la puerta. Si compra más de lo que puede llevar cómodamente, tal vez no mira bien. Al no mirar bien es fácil chocar con algo, o salir del encintado y caer porque no se ve la calle.
- ◆ La espalda hace más ejercicio de lo normal. Muchas veces personas mueven una caja pesada sin ayuda. Mueven muebles o quitan nieve con la pala, y hacen esas cosas con mala postura porque están preocupados o distraídos.
- ◆ Personas están más cansadas y menos alertas al fin de la temporada de fiestas.
- ◆ Adultos y niños manejan cosas nuevas, y eso puede ser peligroso.



Hay que pensar en sus planes para la temporada de fiestas y dejar suficiente tiempo para acontecer lo que necesita. Hay que estar consciente del entorno, y descansar suficiente para celebrar cómodo y seguro.

### Los Beneficios Escondidos de Masticar Goma

Tenemos que decirlo, masticar goma en público o al hablar en el teléfono es mal educado, verdaderamente mal educado. No lo haga. ¿Pero en privado? Bueno, hay unos beneficios, especialmente si escoja goma sin azúcar.



- ◆ Un estudio nuevo muestra que masticar goma puede ayudar a concentrarse por más tiempo en una tarea que requiere monitorización continua. Puede ayudar a mejorar concentración en tareas que necesitan memoria visual.
- ◆ Un estudio de la Universidad de Cardiff, publicado en el *Jornal de Sicología Británica*, encontró que los que mastican goma tenían reacción más rápida, resultándolos más precisos, y con concentración más larga.
- ◆ En 2009 investigadores encontraron que masticar goma aumentó el flujo sanguíneo al cerebro, que puede ser la razón que los masticadores estaban más alertos.



Goma con azúcar es mala para los dientes, pero las variedades sin azúcar ayudan a limitar placa y limpiar dientes, si es que no puede limpiarse los dientes de ninguna manera en ciertas situaciones, dijeron los investigadores.

### La Navidad y Americanos

La navidad todavía es una fiesta favorita en América. Nueve en 10 Americanos celebran la Navidad.

Para cristianos es todavía una fiesta importante, así que 95 por ciento de ellos la celebran.

Muchos menos americanos la celebran como fiesta religiosa, la navidad de Jesucristo, el Salvador. Solo 46% de americanos dicen que celebran la Navidad como fiesta religiosa en vez de una pública.

Aún 66% creen que la historia de la Navidad fue un evento histórico.





## Día Nacional de Galletas - 4 diciembre



Podemos dar gracias a los holandeses por más que molinas de viento y tulipanes. La palabra inglesa "cookie" viene de la palabra holandesa "koekie" que quiere decir *torta pequeña*.

Habían obleas duras por tanto tiempo que se ha documentado hornear. Es porque viajan muy bien. A pesar de eso, no estaban tan dulce que ahora las consideraríamos galletas.

Parece que galletas originaban en Persia en el siglo VII, poco después que se empezó a usar azúcar en la región.

- ◆ De ahí se difundieron a Europa por la conquista islámica en España.
- ◆ Galletas fueron comunes en todos niveles de la sociedad por toda Europa por el siglo XIV, de las cortes reales hasta los vendedores en las calles.
- ◆ Galletas llegaron en América en el siglo XVI. Macarrones y pan de jengibre fueron galletas populares tempranas en América.
- ◆ En la mayoría de países de habla inglesa fuera de Norte América, mayormente se usa la palabra "biscuit." En unas regiones se usan las ambas palabras, "cookies" y "biscuits".



Se clasifican galletas en diferentes categorías, y los comunes son: galletas de barras, galletas goteadas, galletas rellenas, galletas de molde, galletas sin hornear, galletas exprimidas, galletas de la refrigeradoras, galletas extendidas con el rodillo, y galletas de sándwich.

**Cómo observar el día:** Comprar unas galletas en la panadería u hornear unas con su receta favorita.

## Factores que Contribuyen a la Declinación de la Memoria y Cómo Combatirla

Unas declinaciones de memoria no tienen nada que ver con envejecimiento, y se pueden revertir por completo. Otros factores pueden ser la causa según la Asociación Americana de Psicología, incluyendo a:

- |             |                   |                          |
|-------------|-------------------|--------------------------|
| * Ansiedad  | * Deshidratación  | * Estrés Sicológico      |
| * Depresión | * Infecciones     | * Abuso de Sustancias    |
| * Medicinas | * Pobre nutrición | * Desbalance de Tiroides |

No importa la causa, una variedad de técnicos pueden ayudar. Los técnicos más comunes de personas más de 60 años incluyen listas y rutinas.

Unas rutinas: Siempre colocar las medicinas juntas a la cafetera, También colocar las llaves en su cartera.

Listas de tareas, sean eléctricas o escritas, pueden añadirse a rutinas. Por ejemplo, siempre colocar la lista de tareas en mesa de cocina, y leerla frecuentemente.

Otras estrategias: Tomar su tiempo. Mantener la casa ordenada y limpia.



## Una Extensión es Básica para las Luces de la Temporada

Los expertos en seguridad dicen que no debemos sobrecargar los circuitos durante la temporada, pero no dicen cómo. La solución a sobrecargar es la extensión.

Inventadas porque computadoras necesitaban muchas conexiones eléctricas, las extensiones tengan seis o más enchufes. No hay necesidad de sobre enchufar demasiados aparatos en un solo enchufe. Las extensiones tengan un interruptor de circuitos que previene incendios.



Más de eso, puede poner la extensión en el suelo para prender las luces con su pie. Ya no tenemos que trepar bajo el árbol para enchufar las luces.

Unas extensiones son buenas afuera, pero hay que protegerlas contra la lluvia y nieve. Colocar la extensión en una bolsa plástica o bajo de una caja de madera.

